

إن تناول الطعام الصحي قدر الإمكان سيساعدك على البقاء بصحة جيدة. إذا كنتي حاملًا أو تخططين للحمل، فإن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد طفلك أيضًا. القائمة الأسئلة عن التغذية هذه مخصصة للنساء والفتيات. يمكنك إكمال القائمة هذه بنفسك، أو مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا خاصًا، أو أجبت بـ "لا" أو "لا أعرف" على أي سؤال، أو كان وزنك أكثر أو أقل مما هو موصى به بالنسبة لطولك، فقد تستفيد من تقييم النظام الغذائي الخاص بك بمزيد من التفصيل أو الحصول على الدعم أو البحث عن الدعم من مقدم الرعاية الصحية أو العاملين في مجال الرعاية الصحية. والقصد من ذلك هو أن يتم اعتماد هذه الوثيقة مع سياق الموقع التي يتم استخدامها فيها.

1. هل تتبعين أي أنظمة غذائية أو عادات غذائية خاصة؟

2 أ. هل تتناولين حاليًا ثلاث حصص أو أكثر من الفاكهة أو الخضار (المجففة أو العصير أو الفواكه المجمدة أو المعلبة أو الطازجة) كل يوم؟ نعم / لا

2 ب. هل تتناولين حاليًا حصة واحدة على الأقل من منتجات الألبان (الحليب/مشروبات الحليب واللبن والجبن) كل يوم؟ نعم / لا

2 ج. هل تتناولين حاليًا حصة واحدة على الأقل من الحبوب الكاملة أو مصادر "الحبوب" من الأطعمة مثل الخبز أو الأرز أو المعكرونة أو المقرمشات أو الحبوب أو الشوفان أو الدخن أو القمح كل يوم؟ نعم / لا

2 د. هل تتناولين حاليًا حصتين أو ثلاث حصص على الأقل من اللحوم أو الدواجن (الدجاج أو الديك الرومي) أو البيض كل أسبوع؟ نعم / لا

2 هـ. هل تتناولين حاليًا حصتين أو ثلاث حصص على الأقل من البقوليات أو الفاصوليا أو البازلاء أو العدس أو المكسرات أو البذور كل أسبوع؟ نعم / لا

2 و. هل تتناولين حاليًا حصة واحدة على الأقل من السمك كل أسبوع؟ نعم / لا

2 ط. هل تقللين حاليًا تناول الوجبات الخفيفة المعبأة أو الكعك أو المعجنات أو المشروبات المحلاة بالسكر على أقل من خمس مرات في الأسبوع؟ نعم / لا

3. هل تتناولين حمض الفوليك حاليًا؟ نعم/لا/لا أعرف

4. هل تتعرضين حاليًا لأشعة الشمس بشكل منتظم على وجهك وذراعيك ويديك لمدة لا تقل عن 10-15 دقيقة يوميًا؟ نعم/لا/لا أعرف

5. هل أجريتي فحص دم لفقر الدم مؤخرًا؟ يمكن أن يكون هذا اختبار دم يفحص مستويات الدم أو الهيموجلوبين (Hb) أو مستويات الحديد. نعم/لا/لا أعرف.

6 أ. ما هو طولك؟ يرجى تحديد السنتيمترات أو البوصات:

6 ب. كم وزنك؟ يرجى تحديده بالكيلوغرامات أو الستون والباوند:

معلومات إضافية لمقدم الرعاية الصحية. لا تحل هذه المعلومات محل نصيحة الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التغذية. الغرض منه هو للأغراض التعليمية والإعلامية فقط.

السؤال الأول هو تحديد أي ممارسة غذائية معتادة تحد من تناول أطعمة أو مجموعات غذائية معينة قد تعرض الشخص لخطر غذائي. النظام الغذائي الخاص المخطط جيدًا يمكن أن يلبي جميع الاحتياجات الغذائية.

السؤال الثاني (أ) هو تقييم تناول العناصر الغذائية بما في ذلك مضادات الأكسدة والمغذيات الدقيقة والألياف.

السؤال الثاني (ب) هو تقييم تناول العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامين ب 12 والكالسيوم والبروتين واليود. إذا أجاب الفرد بـ "لا" على هذا السؤال، ففكر فيما إذا كانت مكملات الكالسيوم مطلوبة أم لا.

السؤال الثاني (ج) هو تقييم تناول العناصر الغذائية بما في ذلك الألياف وفيتامينات ب والمعادن. إذا كانت الإجابة بـ "لا"، فقد يشير ذلك إلى تناول كميات أكبر من الكربوهيدرات المصنعة.

السؤال الثاني (د) هو تقييم تناول العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامين ب 12 والحديد والبروتين.

السؤال الثاني (هـ) هو تقييم تناول العناصر الغذائية بما في ذلك البروتين والحديد والألياف.

السؤال الثاني (و) هو تقييم تناول أحماض أوميغا 3 / أوميغا 6 الدهنية وفيتامين د والبروتين وفيتامين ب 12 واليود.

السؤال الثاني (ز) هو تقييم تناول الدهون المشبعة والسكر والملح وعوامل أخرى عند تناول نظام غذائي كامل. في ظروف معينة، قد يكون من المستحسن تناول هذه الأطعمة كما هو الحال في حالات عدم كفاية تناول الطعام عن طريق الفم أو فقدان الوزن.

السؤال الثالث. إذا كانت الإجابة "لا" أو "لا أعرف"، قم بإجراء تقييم إضافي، بما في ذلك ما إذا كان الفرد قد تناول حمض الفوليك في أي وقت مضى وانصح بمكمل إذا كان ذلك مناسبًا.

السؤال الرابع. إذا كان الفرد لا يتعرض لأشعة الشمس إلا قليلاً، أو يعيش في منطقة بها أشعة فوق بنفسجية غير كافية للحفاظ على مستويات فيتامين د عن طريق الإنتاج الداخلي، أو كان لديه بشرة داكنة، فكر في تناول مكملات فيتامين د.

السؤال الخامس. ومن خلال هذا يمكن التعرف على فقر الدم. قد تختلف معدلات الهيموجلوبين حسب المنطقة. إذا كانت منخفضة، ففكر في تقييم مستويات الحديد أو فيتامين ب 12 أو حمض الفوليك و/أو المكملات الغذائية حسب الاقتضاء.

السؤال السادس. استخدم الطول والوزن لحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI). ويتم حساب ذلك عن طريق قسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الارتفاع بالمتر. عادةً ما يتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي بين 18.5-25 كجم/م²، على الرغم من أن هذا يعتمد على العمر والمنطقة الجغرافية. يعد قياس مؤشر كتلة الجسم دليلاً تقريبياً لمدى صحة الوزن بالنسبة للطول. لا يشير مؤشر كتلة الجسم إلى تكوين الجسم أو الصحة الأيضية للدهون والعضلات. بالنسبة للأفراد غير الحوامل، يجب تقديم المشورة بشأن الوزن الصحي المناسب للفرد قبل الحمل. بالنسبة للأفراد الحوامل، قم بتقديم مؤشرات لزيادة الوزن المناسب أثناء الحمل وفقاً لمؤشر كتلة الجسم قبل الحمل. وقد يختلف هذا وفقاً للسياقات المحلية.

أهداف زيادة الوزن بناءً على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل (استناداً إلى إرشادات معهد الطب لعام 2009):

المجموع (كجم)	في الأسبوع	
18 – 12.5	0.51 (0.44 – 0.58 كجم)	نقص الوزن أقل من 18.5 كجم/م ²
11.5 - 16	0.42 (0.35 - 0.50 كجم)	الوزن الطبيعي 18.5-24.9 كجم/م ²
11.5-7	0.28 (0.23 – 0.33 كجم)	الوزن الزائد 25.0 – 29.9 كجم/م ²
-9	0.22 5 (0.17 – 0.27 كجم)	السمنة أكثر من 30 كجم/م ²

معلومات إضافية: يجب على مقدمي الرعاية الصحية أن يأخذوا بعين الاعتبار أي أطعمة في منطقتهم تعتبر غير آمنة للحمل. يجب على مقدمي الرعاية الصحية تقييم الجوانب الأخرى غير الآمنة المحتملة لنمط الحياة مثل التدخين أو الكحول أو تعاطي المخدرات الترفيهية أو عدم ممارسة التمارين البدنية.